PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO PAULO FREIRE (IED) (PAULO FREIRE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Louise Michelle Estepa Molina**
3. FECHA:	2024-10-15	4. HORA:	Martes,13:30:00,15:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	13
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	7
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Realizo ejercicios que permitan mejorar la rapidez de traslación que a futuro voy a aplicar en los diferentes elementos de gimnasia.

COGNITIVA :
Apropio las normas establecidas en concordancia con los compañeros y formador, para la realización de actividades y/o juegos.

PSICOSOCIAL :
autoestima, autoimagen,autoconcepto, autocuidado, fortaleciendo la confianza, avitando el matoneo

LUDICA :
Participo en diversos juegos y ejercicios de carácter individual y colectivo con y sin la utilización de elementos deportivos propios del centro de interés.

TEMA :
Desarrolla ejercicios que fortalezcan el proceso de traslación y el esquema corporal.

SUBTEMAS :
Relaciona las capacidades condicionales, con las actividades individuales o grupales realizadas en clase.

IMPLEMENTACION :
e inicia con movilidad articular de formar céfalo caudal 1.Juego competencia: Los escolares se forman en dos grupos o tres, en forma de relevos aran competencia, la idea es que cada uno de los niños tenga un palo de escoba en las manos de forma horizontal, el ultimo de la fila tendra un platillpo, el cual debera pasar en la mitad por cada uno de los palos que tengan sus compañeros sin dejarlos caer, cuando pasen por todos sus compañeros su compañero ira al inicio y ara el mismo ejercicio hasta que todos pasen el primero en llegar gana. 2. Juego de atrapar los platillos, los platillos se ubicaran en circulo y se dejara uno menos de la cantidad de niños, la idea es que todos corran al rededor de los platillos, a la voz del formador deberan atraparlos con las manos el que quede sin platillo pierda y asi se ira quitando de a uno hasta que gane uno, tambien se puede hacer con musica.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
30

TIEMPO
eghos de velocidad: 1. Se ubica los escolares en dos o tres grupos, se forman en filas, la idea es dejar un platillo o cono al frente determinado la distancia que deben recorrer, a la voz de la formadora, el primero sale a correr hasta el platillo y pasara por detrás de el regresa y se devuelve de la mano con el segundo compañero, luego con el tercero y así con todos los integrantes el primero que logre hacer el recorrido con todo el grupo si soltarse de las manos gana. 2.Se hacen en parejas, se determine una distancia, la idea es que pase uno encima del otro como “sapitos” hasta llegar a la meta, la ultima pareja pierde, se puede realizar variaciones como pasando por debajo de las piernas, en arco y dándole la vuelta al compañero. 3.Se hace grupos de 4 cada uno debe tener un aro, en el centro se dejan platillos o pelotas, la idea es que cada uno de los escolares ponga a rodar el aro y lo deje rodando mientras va corriendo y recoge un platillo, y lo lleva hasta su espacio, la idea es que no se caiga el aro, quien tenga mas tenga platillos al final gana. Posicion numero 1 de la gimnasia (postura)3 veces durante 15 segundo, posicion numero 2 de la gimnasia(mesita) 3 veces durante 15 segundos, posicion numero 3 de la gimnasia (canoa) 3 veces durante 15 segundos. 2. Se realiza posicion de elefantes con piernas abiertas y cerradas, simios hacia cada lado, jirafas con cada pierna, conejos. 3.Rollo adelante, rollo atras, rollo adelante con spagat, rollo atras con spagat, pescado. 4. Posicion de mosquito. 5. Parada de manos y media luna. 6. Trabajo de arco desde el suelo 7. Arco a pasar, paloma 8. flic,flac 7. Flexibilidad DURANTE LA EJECUCION DE LOS ELEMENTOS DE LOS NIÑOS SE REALIZA APORTES POSITIVOS A SUS PROCESOS Y SU TRABAJO PARA ALIMENTAR EL AUTOESTIMA DE LOS NIÑOS GENERANDO EN ELLOS ORGULLO Y SATISFACCION POR LO QUE ESTAN HACIENDO Y LOGRANDO . Se trabaja y se hace correcciones de cada elemento segun requiera cada escolar, se subdivide el grupo por habilidades logradas y por mejorar para poder optimizar el proceso deportivo de cada escolar.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
eghos de velocidad: 1. Se ubica los escolares en dos o tres grupos, se forman en filas, la idea es dejar un platillo o cono al frente determinado la distancia que deben recorrer, a la voz de la formadora, el primero sale a correr hasta el platillo y pasara por detrás de el regresa y se devuelve de la mano con el segundo compañero, luego con el tercero y así con todos los integrantes el primero que logre hacer el recorrido con todo el grupo si soltarse de las manos gana. 2.Se hacen en parejas, se determine una distancia, la idea es que pase uno encima del otro como “sapitos” hasta llegar a la meta, la ultima pareja pierde, se puede realizar variaciones como pasando por debajo de las piernas, en arco y dándole la vuelta al compañero. 3.Se hace grupos de 4 cada uno debe tener un aro, en el centro se dejan platillos o pelotas, la idea es que cada uno de los escolares ponga a rodar el aro y lo deje rodando mientras va corriendo y recoge un platillo, y lo lleva hasta su espacio, la idea es que no se caiga el aro, quien tenga mas tenga platillos al final gana. Posicion numero 1 de la gimnasia (postura)3 veces durante 15 segundo, posicion numero 2 de la gimnasia(mesita) 3 veces durante 15 segundos, posicion numero 3 de la gimnasia (canoa) 3 veces durante 15 segundos. 2. Se realiza posicion de elefantes con piernas abiertas y cerradas, simios hacia cada lado, jirafas con cada pierna, conejos. 3.Rollo adelante, rollo atras, rollo adelante con spagat, rollo atras con spagat, pescado. 4. Posicion de mosquito. 5. Parada de manos y media luna. 6. Trabajo de arco desde el suelo 7. Arco a pasar, paloma 8. flic,flac 7. Flexibilidad DURANTE LA EJECUCION DE LOS ELEMENTOS DE LOS NIÑOS SE REALIZA APORTES POSITIVOS A SUS PROCESOS Y SU TRABAJO PARA ALIMENTAR EL AUTOESTIMA DE LOS NIÑOS GENERANDO EN ELLOS ORGULLO Y SATISFACCION POR LO QUE ESTAN HACIENDO Y LOGRANDO . Se trabaja y se hace correcciones de cada elemento segun requiera cada escolar, se subdivide el grupo por habilidades logradas y por mejorar para poder optimizar el proceso deportivo de cada escolar.

TIEMPO
50

RETO :
ACTIVIDADES
LOGRA EL ELEMENTO: Los niños aran una sentadilla contra la pared, sin despegar la espalda de la pared deberan girar pasando la cabeza hacia abajo y regresando a la postura inicial

TIEMPO
20

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Se realiza vuelta a la calma por medio de estiramiento empezando por el tren inferiror hasta el tren superior. (Sintonia)

TIEMPO
10

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. PAULO FREIRE			Nombre Instructor: Louise Michelle Estepa Molina	
2. Fecha:	2024-10-15	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Martes,13:30:00,15:30:00	6. Nº de Sesion: 13	9. Nº de Semana: 7	
4. Grupo:	GIMNASIA 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1140929769	ISABELLA BUITRAGO	Asistio
1140930076	SALOME FALLA	Asistio
1013675508	EMILY NICOLLE SUAREZ	Asistio
1027293638	TANIA STEFANIA TORRALBA	Asistio
1140927484	ISABELA PUERTO	Asistio
1047507836	ABIELA VALENTINA SIERRA	Asistio
1140928059	SHARITH XIOMARA HURTADO	Asistio
1025559201	SALOME SANCHEZ	Asistio
1023975485	EMILY GABRIELA GALINDO	Asistio
1023031749	ISABELLA FERNANDEZ	Asistio
1023033324	LAURA VALENTINA PEREZ	Asistio
1206218480	PAULA JIMENA MORA	Asistio
1206218481	SOFIA ALEXANDRA MORA	Asistio
1206218415	ESMERALDA CASTAÑEDA	Asistio
N37665066105	KARLA SOFIA PERALTA	Asistio
1029153660	PAULA ANDREA CARDOZO	Asistio
1016729735	HEIDY ALICIA PENAGOS	Asistio
1025152577	MARIANA GOMEZ	Asistio
1026588810	DANIELA CABALLERO	Asistio